

杨绛的 女人哲学

雨涵
／
著



写给女人一生的幸福忠告

爱得幸福，活得潇洒；不乱于心，不困于情。

最贤的妻，最才的女，堪称一生一世一双人。

这凡俗人间的一丝光亮，让每个女人都受益无穷！



中华工商联合出版社

杨绛的女人哲学

雨涵 著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨绛的女人哲学 / 雨涵著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5158-2274-7

I. ①杨… II. ①雨… III. ①杨绛(1911-2016) — 人物研究 ②女性 — 人生哲学 — 通俗读物 IV. ①K825.6
②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第079906号

杨绛的女人哲学

作 者: 雨 涵
责任编辑: 傅德华 俞 芬
封面设计: 鸿蒙诚品
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市华晨印务有限公司
版 次: 2018年8月第1版
印 次: 2018年8月第1次印刷
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 188千字
印 张: 8.5
书 号: ISBN 978-7-5158-2274-7
定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

序
言

XUYAN

万人如海一身藏，且与优雅共一生

初夏时光，微风细雨，执一笔似水流年，看一位从江南走来的女子，走过一个多世纪的岁月，依旧从容淡定，用百年的沧桑、横跨两个世纪的起伏，书写一段不可复制的传奇。

她是最贤的妻，她是最才的女，她是最好的朋友，她是最慈的母亲……她不仅扮演好了生活给她的所有角色，而且，还活出了自己的精彩，正如苏东坡诗句云：“万人如海一身藏”。

她是当之无愧的“女神”，是最值得当代女性学习的典范。因为她的存在，我们对“女神”的认知才不至于那么的浅薄。

她就是杨绛，一位有着旷世才情的传奇女性。

1946年，钱钟书的短篇小说集《人·兽·鬼》出版后，在自留的样书上，他为妻子杨绛写下这样一段举世无匹的情话：“赠予杨季康，绝无仅有地结合了各不相容的三者：妻子、情人、朋友。”才女作家

黎戈评论说：“杨绛让我看到了‘过去的品质’，这是一种哑光却不暗哑，低调却不哽咽，醇香却不刺鼻的品质，它像北极光：明亮、坚韧、耐寒，在人格的高纬度闪闪发光。”

这位优雅淡定、安静从容的百岁老人，在绵长的生命中，既得到中西文化的共同滋养，又经历了百年历史的沉淀熏陶。但她既不食古不化，也不一味迷信西方，东方文化的隐忍内敛与西方文化的自由奔放在她身上完美结合。站在中西文化的交点上，杨绛以其优雅、从容、坚韧的灵魂，为这个喧嚣浮躁的时代带来了温柔的慰藉。

杨绛的一生，堪称女人的典范。

在爱情上，她与钱钟书伉俪情深，被视为“可遇不可求的旷世奇缘”。他是名满清华的翩翩才子，她是秀外慧中的南国佳人；他是享誉世界的国学大师，她是蜚声中外的作家；他们8岁在无锡的钱家老宅初次相遇，22岁在清华大学古月堂一见倾心，25岁喜结连理，相濡以沫63载；他说：“咱们只有死别，再无生离。”她说：“我一生是钱钟书生命中的杨绛。”这样的爱情，怎能不羡煞旁人。

在事业上，杨绛著作等身，是我国著名的作家、戏剧家、翻译家。小说《洗澡》出版后，施蛰存美誉其为“半部《红楼梦》加上半部《儒林外史》”。胡乔木很喜欢杨绛的《干校六记》，曾对它写下了十六字评语：“怨而不怒，哀而不伤，缠绵悱恻，句句真话。”1945年，夏衍在看了杨绛的剧作后，十分欣赏，评论说：“你们都捧钱钟书，我却要捧杨绛！”由杨绛翻译的《堂吉珂德》一经出版，便大受欢迎，杨绛还获得了西班牙“智慧国王阿方索十世勋章”。

作为一名女性，杨绛是一位伟大的母亲。1997年，女儿钱瑗不幸去世，一年后，钱钟书也去世了，杨绛开始写《我们仨》。在她温润细腻的笔下，女儿活了，与妈妈相依相偎。写到动情处，杨绛的泪水

仿佛渗进文字里，让读者感同身受。2003年，《我们仨》出版，扉页上一句“我一个人思念我们仨”，让多少人为之凄然泪下。

作为“民国最后一位才女”，杨绛从不是一位斗士，但却是一位具有绝大智慧的智者，她的智慧之光不仅温暖自己，也泽及后人。她的一些话语足以让当代女性读懂生活的真谛，重新认识当下的自己，追求更加幸福的生活。

在日常生活方面，杨绛的自律也堪称女性的典范。她在饮食上很节制，为自己量身定做了一套完美的食物优化清单。她很少吃油腻的食物，喜欢买了大棒骨敲碎煮汤，再用汤煮黑木耳，每天喝一小碗。她还习惯每日早上散步、做大雁功，时常徘徊于树下，呼吸新鲜空气。正是这种超级自律的生活习惯，让她将琐碎的日常生活过出了艺术的优雅，并造就了自身生命力的悠远绵长。

在《一百岁感言》中，杨绛这样写道：“一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容；我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。”

林徽因、张爱玲这种绝世红颜，或许是一般女性所学不会的，也是很多女性所不愿意效仿的。而杨绛，却是大多数女人都可以学习的，也愿意学习的。

杨绛的女人哲学，教你如她一般淡定从容、优雅精致、坦诚率直、坚忍不拔……如她一般，认真地年轻，亦如她一般，优雅地老去，活出夏花秋叶般绚烂静美的人生。

杨绛的女人哲学

目
录
MULU

序言 万人如海一身藏，且与优雅共一生 / 001

第一章 人生最曼妙的风景是内心的淡定与从容

1. 从容是岁月赠予女人最高贵的礼物 / 003

淡定与从容，源于生命之初最纯粹的爱与乐 / 004

莫忘初心，收录一份光阴的故事 / 006

与世无争，柔弱中自有刚强 / 009

生活需要人指点，但不需要别人的指指点点 / 013

2. 坚强，没有谁能保证永远不受伤 / 019

谁不是一边受伤，一边坚强 / 020

不争：和谁都不争，和谁争都不屑 / 023

生活不止眼前的苟且，还有诗和远方 / 027

3. 别抱怨生活，不能流泪就微笑 / 035

乐观的人都有一顆幸福的心 / 036

人生无须完美，只需真实 / 043

有些温暖，只有朋友能给你 / 049

第二章 读书，让你遇见更好的自己

1. 学识是女人修炼气质的甘泉 / 057

渊博的学识沉淀女人的气质 / 058

读书，装点生命之美 / 061

清风朗月，水滴穿石 / 063

2. 那些有书相伴的日子 / 067

书知道答案 / 068

图书馆里的战争 / 070

在阅读中练就一份优雅、豁达 / 073

3. 世事万千，当读懂生活之书 / 077

于安静中穿越世俗的烦扰 / 078

有一种境界，叫舍得 / 081

第三章 幸福就是做最好的妻子、情人、朋友

1. 最美的时光，莫错过最好的爱情 / 087

最美的时光，遇见最爱的人 / 088

愿得一心人，白首不相离 / 092

两情若是久长时，必须朝朝暮暮 / 094

是否是真爱，旅行一次便能知晓 / 096

2. 夫妻应是一辈子的情人 / 105

发现细节里隐藏着的“小确幸” / 106

爱情，需要制造浪漫 / 110

面对爱的人，吃亏也是一种幸福 / 113

3. 陪伴是最长情的告白 / 117

最好的爱情是势均力敌 / 118

心中盛满爱意，生活自有滋味 / 120

妻子、情人、朋友三位一体 / 124

第四章 坚强一些，即便只是假装的

1. 假装坚强，未必就不是真的坚强 / 129

别在悲伤中徘徊太久 / 130

假装坚强久了，内心也就真的强大了 / 134

温柔是最坚强的力量 / 137

2. 人生最珍贵的是选择 / 143

选对了方向，努力才会更有意义 / 144

有些选择，从来不是一个人的事 / 146

遵循内心，走好选择的路 / 148

3. 潜心一志，完成自己能做的事 / 153

别在最能吃苦的年纪选择安逸 / 154

再艰难，也要坚强面对 / 158

尽己所能，完成他愿 / 162

第五章 在薄情的世界里深情地活着

1. 人生很长，要做个有趣的人 / 171

兴趣让生活变得更有趣 / 172

把你的日子过得兴致盎然 / 178

2. 你简单了，世界才会简单 / 185

无需浮华，简单就是优雅 / 186

保持真实与简单，就能时刻感知幸福 / 192

归零：经得起折磨，亦接得住繁华 / 197

3. 女人要始终充盈“向上之气” / 201

平静，造就生命力的悠远绵长 / 202

在青春年华里，尽情绽放自我 / 208

在人生低谷中保持生命的热度 / 213

即使身陷漩涡，也要尽情舞蹈 / 218

第六章 自律自爱，过好每一天

1. 拒绝情感的诱惑，只为等到那个对的人 / 225

在爱情未至时，静候真命 / 226

真爱自有天意 / 229

2. 用理智约束你的情绪 / 233

用理性对抗所有的磨难 / 234

即便处在黑暗中，也要过好每一天 / 237

与自己的心灵对话，理智面对一切 / 242

|第一章|

人生最曼妙的风景是内心的淡定与从容

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容；我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。

——杨 绛

1.

从容是岁月赠予女人最高贵的礼物

岁月赠予女人的，不只是风尘暗、朱颜改，还有丰富的阅历与成熟的智慧。而女人所收获的，是从奔放의 梦想到宁静的心灵，是从源源不断的热情到淡定从容的情怀，是从贫瘠的内心到丰盈的灵魂。岁月，让女人读懂了爱，读懂了生活，更读懂了自己的内心。

淡定与从容，源于生命之初最纯粹的爱与乐

“一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。”

这是杨绛《一百岁感言》中的一段经典语录。杨绛的一生，走过许多地方，看过人间百态，这些都磨炼了她的淡定与从容。但在她看来，童年时，那纯粹的爱与乐，早已给她的内心种下了淡定与从容的种子。

杨绛出生在古城北京。如今的繁华大都市，那时正处在战乱之中。

1911年7月17日，在一个租来的院子里，杨绛出生了，稚嫩的生命从此开始发芽、成长。在杨绛的童年记忆中，简单的四合院，复古的巷子，都曾留下自己的小小足迹。在家人的爱护下，杨绛快乐地成长。

对于童年时在北京的生活，杨绛没有太多的记忆，江苏无锡这座美丽的城市，才是她真正成长的地方。

在无锡，杨绛成长为一位温柔婉约的江南才女，北京城的庄严雄厚，并没有淡化她骨子里的柔和，却为她增添了几分不同于其他江南女子的坚强气质。

童年时光总是充满爱与欢乐的，杨绛的童年亦是如此。她在家中排行第四，但却是姊妹中仅有的在父母身边长大的孩子。父母的陪伴，让杨绛的童年无忧无虑。

童年的一切已经成为遥远的回忆，可不管什么时候想起来，都那么美好，让人感动并无限怀念。几乎在每个人的童年记忆里，都会有一幅幅关于家乡的美丽画面。杨绛也是一样，在她的儿时记忆里，童年就像一幅优美的山水画，伴随着清幽雅致的江南民谣，她在其中温暖成长。

在那个动乱不安的时代，与同时代的大部分女孩相比较，杨绛无疑是幸福的。良好的家庭环境，让她的成长之路并没有什么意外和危险，家中丰富的藏书，使她从小就养成优良的习惯和高雅的品位。

杨绛的父亲杨荫杭是位学富五车的知识分子，他不仅拥有学者的儒雅气质，也有着很多民国读书人所没有的刚直性格。杨荫杭曾就读于北洋大学堂、上海南洋公学，之后又留学日本和美国，获得了宾夕法尼亚大学法学硕士学位，留学生涯让他比别人的视野更远、更宽。

多年的留学生涯让杨荫杭对东西文化有着深层次的分析，除了擅长政治与法律外，他还是一位关心革命的有志之士。

父亲与杨绛既是父女，也是朋友，杨绛也从父亲身上，懂得了何为自己真正想要的、想做的，绝不随波逐流。

相比父亲，母亲唐须菱对杨绛的影响也十分深远，她从母亲那里学会了中国女性的传统美德——贤良淑德。当然，母亲并不是一位传统的家庭妇女，她曾在上海务本女中读过书，也算是当时非常罕见的知识女性。唐须菱是一位典型的江南女子，白皙的皮肤，秀气的容颜，